Minowa no Mi

みのわの実

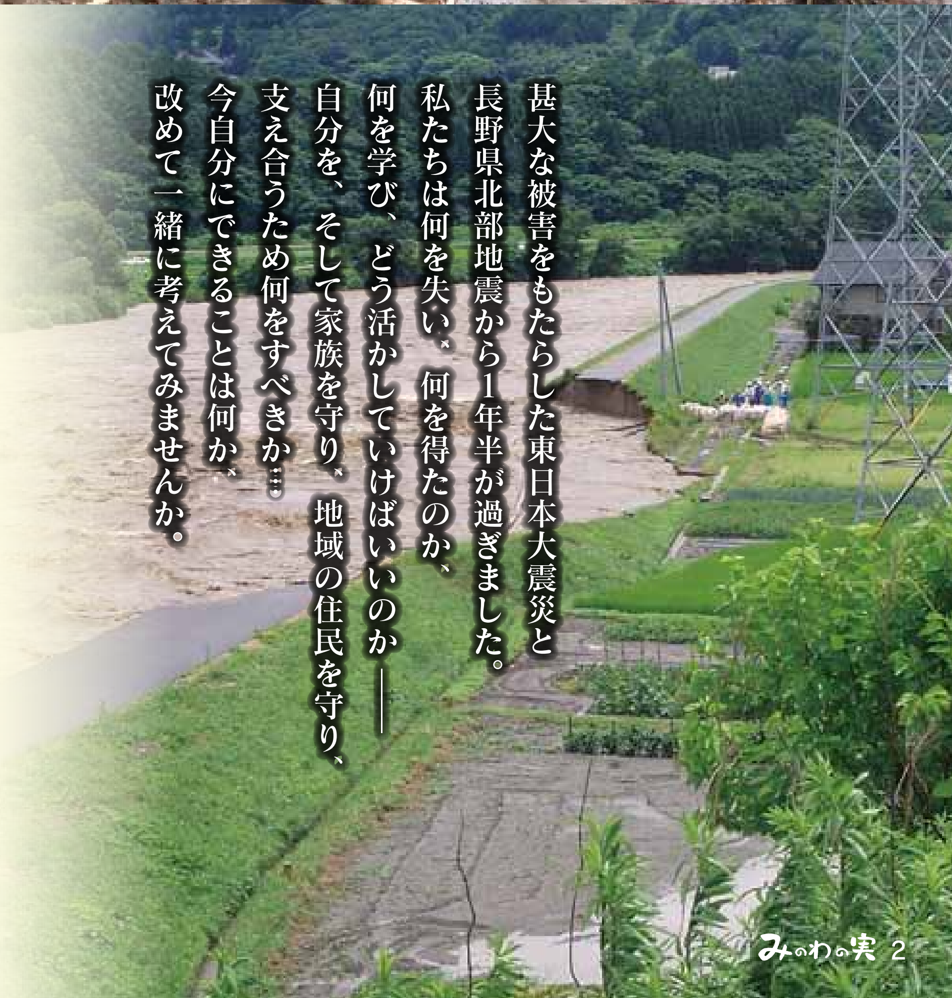
9
2012 No.509
広報 みのわ

●特集
「災害」に備える
自分を守り、家族を守り、地域で守り合う 災害に強いまちづくり

箕輪町の避難地・第1次避難所・第2次避難所 ……6
9月9日は「救急の日」 ……7
2012みのわ祭りフォトダイジェスト ……8
国民年金保険料 10月から後納制度が始まります…13

地震総合防災訓練の様子

●特集
「災害」に備える
自分を守り、家族を守り、地域で守り合う 災害に強いまちづくり



甚大な被害をもたらした東日本大震災と長野県北部地震から1年半が過ぎました。私たちは何を失い、何を得たのか、何を学び、どう活かしていけばいいのか――自分を、そして家族を守り、地域の住民を守り、支え合うため何をすべきか…今自分にできることは何か、改めて一緒に考えてみませんか。

町では、地域の安全をみんなで守り、すべての町民が安全・安心に暮らせるセーフコミュニティ活動に取り組んでいます。

今年度は、「防災」を安全・安心なまちづくりの重要課題として位置づけ「減災」に向けた仕組み作りを進めています。「減災」を進めるためには、まず自分を守る「自助」、地域のみんなで助け合う「共助」、そして行政が支援する「公助」の3つの柱が連携し、バランスよく支え合うことが最も重要といわれています。

災害はいつ起こるかわかりません。一人でも多くの命が救われ、被害を最小限に食い止めるためにも、一人ひとりが、自らを守り、共に助け合い、行政と連携することの大切さを常に意識し、災害に強いまちづくりを目指しましょう。

自助

自分を、家族を守るためにできること

　毎年各地で災害が発生し、多くの尊い命が犠牲になっています。身近に起こる災害に私たち一人ひとりが目を向け、防災意識を高めていくことが大切です。
　日々の生活の中で何気なく感じていること、また、ヒヤリ、ハッとした経験などを思い出してみてください。大切な人を守るためにも、まずは「自助の意識」を大切にしましょう。

家屋の耐震補強をしましょう

「無料耐震診断」と「耐震補強補助」を行っています

　阪神淡路大震災の死者のうち、実に87.7％（4,831人）の方が、家屋･家具類の倒壊や転倒による圧死で亡くなっています。
　町では、町内で昭和56年5月31日以前に建てられた木造家屋に対して、無料耐震診断の実施と、この診断を受けた住宅への耐震補強工事の補助を行っています。
※なお、今年度はすでに定数に達したため、来年度以降の実施となります。
　詳しくは、下記までお問合せください。

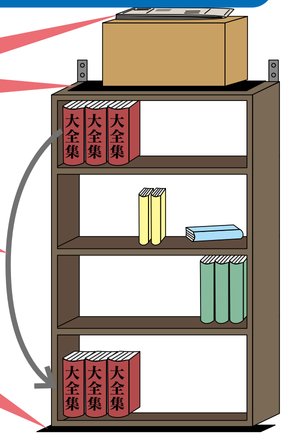
問合せ先　建設水道課　建設管理係　☎79-3111（内線175）

家具の転倒防止対策をしましょう

家具の上に衣類ケースなどを置く場合は、ゴムシートを敷いて滑らないようにして、天井との隙間に新聞紙などをしっかり挟み込む

本棚は百科事典や全集など重い書物、食器棚は陶器やガラスの大皿など、重いものを低い所に入れて重心を下げる

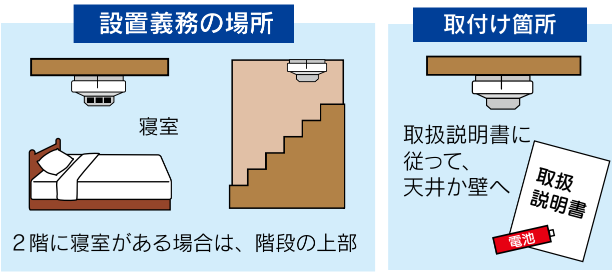
家具の前下部と床の間に細長いシートや板を挟み、壁に寄り掛からせることで重心を後ろに移す



住宅用火災警報器を設置しましょう

　消防法及び市町村条例により全ての住宅に住宅用火災警報器等の設置が義務づけられました。住宅火災での死者の多くは逃げ遅れが原因という国の統計も出ています。早期に煙を感知し、みなさんの命を守ってくれます。まだ設置されていないご家庭は早めに設置いただくようお願いします。詳しくは箕輪消防署までお問合せください。

住宅用火災警報器の設置はお済みですか？



※上記の場所には煙式です。台所に設置する場合は熱式を！
住宅用火災警報器は防災用品店やホームセンターなどで購入できます。

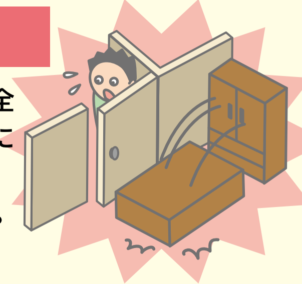
NS 認定マークを確認ください

避難地･避難所の確認と非常持出品の準備をしましょう

　非常時に備え、家族で防災について話し合う機会をつくり、連絡方法や避難経路など確認をしておきましょう。町では、避難地・避難所や非常持出品のチェックリストなどをまとめた防災マップを全戸に配布しました。
　日頃の防災活動に役立てていただき、いざという時に備え、各自・各ご家庭での準備をお願いします。

備えあれば憂いなし…

これらのほかにも、自分でできる様々な安全対策があります。安全対策をしなかったために尊い命を犠牲にしてしまうこともあります。
もう一度、家の中をチェックしてみましょう。



- ！寝室の家具に転倒防止対策をしないと、体の上に倒れてくる危険があります
- ！通路や出入り口に荷物を置くと、いざという時の避難路が確保できなくなる危険があります
- ！窓や食器棚、額縁に飛散防止フィルムを貼らないと、飛散したガラスでけがをする危険があります

問合せ先　総務課　総務広報係　☎79-3111（内線102）
箕輪消防署　☎79-0119

共助
かけがえのない命を地域の絆で守る

自らの安全を確保した後は、周りの人々の助け合いが大切です。これまで起きた数々の災害の際も多くの人の命を救ったのは、ご近所のつながりでした。日頃から顔を合わせたり、声をかけ合うなど住民同士のコミュニケーションをとっておくことが、いざというときに強い力を発揮します。

また自主防災組織や消防団の活動についても理解し、防災訓練には積極的に参加するなど、お互いの理解と絆を深め、どんな時も協力して助け合える準備をしておきましょう。

消防団

消防団は、消火活動をはじめ、地震や風水害といった大規模災害発生時における救助・救出活動など、一人でも多くの地域の皆さんの命と生活を守るために活動しています。そのため、日々の知識の積み重ねや、災害時の訓練も行っています。

また、町の皆さんへの応急手当や防火指導など、消防力・防災力を高め、安全・安心なまちづくりへの重要な役割を担っています。

問合せ先　箕輪消防署　☎79-0119

自主防災組織

松島区の防災倉庫

各区では自主防災組織を構成しています。町からの補助金も活用しながら、水や食糧、防災用品、担架、車いすなど、区ごとに必要なものを考え備蓄しています。

また、「災害時住民支えあいマップ」の作成にも関わり、そのマップをもとに福祉避難室設置訓練を実施する区もあります。松島区では、9月の防災訓練に合わせて福祉避難室設置訓練を実施する予定で、高齢者や障がいのある方などへの避難室での配慮や対応の工夫を検証します。

問合せ先　総務課　総務広報係　☎79-3111（内線102）

災害時住民支えあいマップ

町では平成18年度から、「災害時住民支えあいマップ」の作成に取り組んでいます。支えあいマップは、住宅地図に避難所や避難経路を記入し、地域の中にどんな援助を必要としている人がいて、どこに住んでいるか、誰がどのお宅へ援助に向かうかなど、地域住民が支え合えるように作成したもので、各地域ごとに随時更新しています。一昨年に全地区で完成して以来、徐々に地域のつながりが広がり、日常的な声かけなども行われるようになってきました。災害時はもちろん、日頃からお互いに助け合い、支え合いながら災害に強い安全・安心な町を目指しましょう。

※各区・常会長の皆さんに配布してある「マップ更新ガイド」を参照し、年1回のマップの更新をお願いします。

問合せ先　保健福祉課　福祉係　☎79-3111（内線127）
箕輪町社会福祉協議会　☎79-4180

公助 防災を意識したまちづくりのために

町では、防災マップの作成・配布、ケーブルテレビを通じての災害情報やメール配信サービス、J－ALERT（全国瞬時警報システム）など災害時への対策を進めてきました。また、今年から防災行政無線のデジタル化に着手し、避難所である各区の公民館や小中学校とを結ぶ双方向通信設備を新設します。放送の聞こえにくい場所の改善、より使いやすく、災害時に確実に役立つ機能の充実を図っていきます。防災への一助になるよう、是非有効に活用くださいますようお願いします。

緊急情報のメール配信サービス

緊急時、情報が携帯電話などにメールで届きます

町では、緊急を要する情報を町民の皆様にいち早く届けるため「緊急情報のメール配信サービス」を運用しています。これは、地震や火災など緊急事態が発生した場合に、町からの情報をメールでお知らせするものです。

※あらかじめ利用登録が必要になります。

登録方法

パソコンから

1. 町ホームページにアクセスする
2. トップページの「ネットで便利」から「メール配信サービス」をクリックする
3. 利用登録画面を開き登録する
4. 登録完了

緊急時には町ホームページにも緊急情報が表示されます

登録方法

携帯電話から

1. regist@info.town.minowa.nagano.jp へ空メールを送信
2. 仮登録メール受信
   折り返し仮登録メールが送られてきます
   記載されているURLへ接続してください
3. カテゴリー選択
   必要な情報を選んで受信登録します
4. 登録完了
   登録完了メールが自動送信されます

※サービスの利用は無料。
ただし、メール着信時に発生するパケット通信料やメール確認の際にかかる電話回線使用料は、利用者の負担になります。

QRコードの読み取り機能付携帯電話をお持ちの方は、こちらから簡単に空メールが送信できます

音声告知放送

防災行政無線の情報を各家庭で受信できます

災害情報や行政からのお知らせを音声により放送します。防災行政無線が聴きとりにくい場合も家庭内で聴くことができます。

※端末は無料ですが、設置費用と月額100円の受信料がかかります。

告知放送端末の全戸設置にご協力をお願いします。

お申込みは役場総務課までお願いします。

災害時の協定締結

災害時における協力団体との連携

災害時に医療支援、物資の提供などを協力いただける協定を町内外の42団体と結んでいます。

ケーブルテレビ緊急情報

緊急情報が画面に表示されます

伊那ケーブルテレビの箕輪町専用チャンネル（アナログ29ch・デジタルC512ch）へ緊急情報を割り込み表示します。

→画面表示の例

問合せ先　総務課　総務広報係　☎79-3111（内線102）

箕輪町の避難地・第1次避難所・第２次避難所

災害が起きた場合には、下記の避難地・第1次避難所・第２次避難所へ速やかに避難しましょう。

避難地

番号	場　　所	関係地区
1	箕輪中部小学校校庭	松島南部・中原
2	箕輪北小学校校庭	沢・大出
3	箕輪西小学校校庭	上古田
4	箕輪東小学校校庭	長岡・南小河内・北小河内
5	箕輪南小学校校庭	三日町・福与の一部
6	箕輪中学校校庭	松島中部
7	箕輪進修高校校庭	木下
8	箕輪町役場駐車場	松島中部・松島北部の一部
9	一の宮公民館庭	富田・木下一の宮・中曽根
10	長田保育園庭	長田・大出山口・下古田
11	八乙女グラウンド	八乙女
12	セイコーエプソン㈱グラウンド	松島北部
13	福与農村運動公園	福与
14	イオンリテール㈱イオン箕輪店南側駐車場	松島中部・松島南部の一部

「避難地」とは、学校の校庭や公園、広場などで、災害時に自宅等が危険な場合に一時的に避難する場所として市町村が指定する**公共空地等**をいいます。

第１次避難所

番号	場　　所	住　　所
1	沢公民館	箕輪町大字中箕輪1740
2	大出コミュニティセンター	箕輪町大字中箕輪2184-1
3	北西部多目的センター	箕輪町大字中箕輪4219-6
4	下古田公民館	箕輪町大字中箕輪4785-3
5	上古田公民館	箕輪町大字中箕輪6357
6	中原公民館	箕輪町大字中箕輪7628
7	松島コミュニティセンター	箕輪町大字中箕輪8440-1
8	木下公民館	箕輪町大字中箕輪11393-1
9	富田公民館	箕輪町大字中箕輪15879-1
10	中曽根公民館	箕輪町大字中曽根36
11	三日町公民館	箕輪町大字三日町1617-2
12	福与公民館	箕輪町大字福与528
13	長岡公民館	箕輪町大字東箕輪270-1
14	南小河内公民館	箕輪町大字東箕輪3264-9
15	北小河内公民館	箕輪町大字東箕輪4896-1

「避難所」とは、学校や公民館などで、災害時に自宅等での生活が困難な方を収容保護する場所として市町村が指定した**建物**をいいます。

第2次避難所を指定しました

災害発生のおそれがある場合及び発生した場合、安全な居場所を確保することが重要です。そこで、施設管理者や自主防災組織などの協力を得て避難所を設置します。

また、地域防災計画の見直しに併せて、公民館等の第１次避難所が被災のため使用不能になった場合や、大規模災害などで第１次避難所では対応が出来ない場合を考え、新たに第2次避難所として、町内小学校体育館などを指定しました。

第２次避難所

施　設　名	収容地区名
箕輪中部小学校体育館	通学区に準じる
箕輪北小学校体育館	通学区に準じる
箕輪西小学校体育館	通学区に準じる
箕輪東小学校体育館	通学区に準じる
箕輪南小学校体育館	通学区に準じる
箕輪中学校体育館（予定）	通学区に準じる
箕輪町社会体育館（中学校横）	利用可能地区に準じる
箕輪町藤が丘体育館（中部小学校横）	利用可能地区に準じる
箕輪進修高校第2体育館	利用可能地区に準じる

箕輪町地震総合防災訓練のお知らせ

■ 日　　時　平成24年9月1日（土）

■ 訓練場所　各地区会場及び町地震災害対策本部

■ 実地内容　消火訓練・救護訓練・避難訓練・給水訓練など

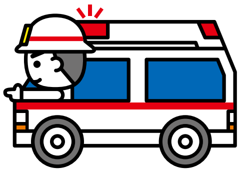
訓練の主役は町民の皆さんです!!

■ 実地日程

午前　8:05　東海地震に関連する調査情報発令
午前　8:10　東海地震注意情報発令
午前　8:15　東海地震予知情報及び警戒宣言発令
午前　8:17　避難勧告発令
午前　8:30　東海地震発生
午前　9:00　土石流発生
午前　9:30　火災発生
午前10:00　火災鎮火
午前11:30　訓練終了予定

※なお、当日、台風等で災害対策本部設置事案が発生した場合は訓練を中止します。 ※地区により訓練時間が異なる場合があります。

9月9日は「救急の日」



平成23年に箕輪消防署が出動した救急件数は、平成22年に比べて29件増加の846件でした。
救急車は法律により緊急用務の際サイレンを鳴らしますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

救急救命士による処置の範囲が広がる実証研究が行われます。

上伊那メディカルコントロール協議会に参加している伊那消防組合消防本部では、24年度限定で厚生労働省と総務省消防庁の監督のもと3項目について医療関係者と消防機関が共同で実証研究を実施することとなりました。

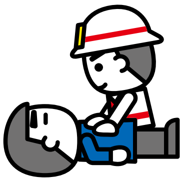
そのため7月1日から対象事例調査を行い、10月1日から処置を行いますので、町の皆様のご協力をお願いします。

対象処置内容

1. 心肺機能停止前の静脈路確保と輸液（点滴）の実施
2. 重症喘息発作患者への吸入β（ベーター）刺激薬の使用
3. 低血糖発作患者への血糖測定とブドウ糖液の輸液（点滴）

※上記はいくつかの条件を満たした方のみ対象です。

119番 救急車を呼ぶときは



- 場所（世帯主・地区名・常会・目標物）は？
- 誰がどのように具合が悪くなったか？
- かかりつけの病院は？

などをお聞きします。慌てず落ちついて、はっきりと伝えてください。

救急車を呼ぶときはこれらのものをできるだけ用意してください。

保険証・診察券　お金　靴　普段飲んでいるお薬　お薬手帳

問合せ先　箕輪消防署　☎79-0119

フォトダイジェスト！

2012
みのわ祭り

0 町郷土博物館
0 地域交流センター
0 地域交流センター他
0 福与城跡及び地域交流センター

広報「みのわの実」に広告を載せませんか？
広告掲載ページ（サイズ、料金について）のお問い合わせは
中央印刷株式会社 TEL:0266-22-5551 FAX:0266-24-2372 mail:okyegy@chuo-print.com

くらしの情報

カレンダーは抜き取ってご利用下さい

す　予防接種 場所：町保健センター 受付時間：12:30～12:45　相 健康相談 場所：町保健センター　子 子ども未来課　図 図書館　博 博物館

	水	木	金	土
	29	30	31	1 図 ドリーム号地区巡回 箕輪建設工業（株）☎79-2035 水道
ヵ月児健診 （H24.5月生）	5 診 2歳児健診 （H22.6月生）	6 診 離乳食教室① （H24.3月生・要予約）	7	8 図書館・博物館連携事業 囲炉裏端で語りを聞く会 図 おはなしこんにちは （株）コマツ ☎79-2568 水道
サポートみのわ 交流会 3歳児健診 （H21.8月生）	12 子 わらべうた 診 1歳児健診 （H23.9月生）	13 図 読み聞かせ 手あそび わらべうた講座	14 三種混合	15 赤羽設備（株）☎79-6990 水道
健康相談 （要予約）	19 子 わらべうた （妊婦さん＆ねんねの赤ちゃん） 診 10か月児相談 （H23.11月生）	20 おしゃれな寒天クッキング 図 絵本よんであげるよ	21 三種混合 相 母乳相談 （要予約） 診 離乳食教室② （H24.1月生・要予約）	22 秋分の日 たかはし医院（内・小・消）☎71-5121 前沢眼科医院（眼）☎76-0600 たけまつハートクリニック（内・循）☎71-8010 古村医院（内）☎（0266）41-0013 （有）小島管工設備 ☎79-4886 水道
乳食教室③ 2月生・要予約）	26 子 わらべうた	27 図 閉館作業日 診 7か月児相談 （H24.2月生）	28	29 ハッピーサポートみのわ おやつ作り・交流会 伊那建運（株）☎70-9396 水道

ー八乙女からの お知らせ
9-8773

1日～28日 ☆土・日・祝日はお休みです。
月～金 8:30～15:30
9月23日 8:30～12:00
（一般家庭のみ受け入れます）
修理日 9月29日・30日

クの中に汚れたもの、カミソリ、ボタン
て困っています。容器の包装に使用され
スチックだけを入れてください。家庭で
った水銀入り体温計・血圧計の処理に
又はクリーンセンター八乙女にお問合せ

ごみ・資源物収集日	燃やせるごみ（当日の8:00までに）	不燃ごみ	資源：プラスチック	資源：古紙・衣類	資源：蛍光管	資源：乾電池テープ類	資源（8:00～9:30）：缶・びん・ペットボトル・廃食用油
沢長田・大出・八乙女 下古田・上古田・中原 富田・中曽根・木下一の宮	火・金	6日	10日・27日	19日	―	―	23日
松島	火・金	13日	6日・20日	26日	―	―	23日
沢・長岡・南小河内 北小河内	火・金	20日	13日・27日	5日	―	―	2日
木下・三日町・福与	火・金	27日	3日・20日	12日	―	―	9日
木下 原町北部・春日通 原町中央・南原	火・金	6日	10日・27日	19日	―	―	9日

天気がいいとうれしくなります!!
太陽光発電の岡谷酸素
岡谷酸素は、ガスだけじゃありません!
■万全の施工体制 設置後も長くお付き合いいただくために、丁寧・安心な施工をいたします。
■アフターサービス 各地区担当者がご要望をお伺いし、専門スタッフが迅速に対応!!
■保証も万全 設置後10年間、責任をもって保証いたします。

施工事例 茅野市 M様邸
岡谷酸素株式会社 ☎79-8700 伊那営業所 上伊那郡箕輪町福与1036 http://www.okayasanso.co.jp/

9月 SEPTEMBER

町携帯サイト二次元バーコード　子ども未来課携帯サイト二次元バーコード

今月のイベント

8日(土)	囲炉裏端で語りを聞く会	14:00～15:0
13日(木)	読み聞かせ 手あそび わらべうた講座	10:00～11:3
16日(日)	みのわ食でつながる収穫祭	11:00～15:0
30日(日)	草木染め体験講座	10:00～15:0

水道 水道休日当番店　✚ 休日緊急当番医　診 乳幼児健診・相談　場所：町保健センター… 該当者には通知しま…

まちの人口 (2012.8.1現在)

人口……25,531人(-103)
男…12,732人 (-60)　女…12,799 (-43)
世帯数……9,100戸 (-58)

今月の税金・料金　納入期限 10/1 月

税
国民健康保険税　4期
口座振替の方は10月1日に振替しますので、預金の残高をご確認下さい。

料
住宅使用料　9月分
保育料　9月分
介護保険料　4期
後期高齢者医療保険料 3期
口座振替の方は10月1日に振替しますので、預金の残高をご確認下さい。

水道料・下水道料　6期(8月検針分)
口座振替の方は9月25日に振替しますので、預金の残高をご確認下さい。

各種相談日

心配ごと相談	9月 4 日(火)13:30～16:00 9月18日(火)13:30～16:00 ボランティアセンター 問 社会福祉協議会 ☎79-4180
行政相談	9月15日(土)13:30～15:00 松島コミュニティセンター 問 総務課 総務広報係 ☎79-3111(内106)
障がい児者相談	9月 1日(土)13:30～15:00 ボランティアセンター 問 保健福祉課 福祉係 ☎79-3111(内129)
教育相談	月～金曜日 8:30～17:30 町文化センター ☎79-0700
人権相談	月～金曜日 9:00～16:00 長野地方法務局伊那支局 ☎78-3462
介護相談	月～金曜日 8:30～17:15 保健福祉課　福祉係 (箕輪町地域包括支援センター) ☎70-6622
子どもの人権110番	月～金曜日 8:30～17:00 ☎026-232-8110 ☎0120-007-110
女性の人権ホットライン	月～金曜日 8:30～17:00 ☎0570-070-810

カレンダー

日	月	火
26	27	28
2 福島医院(内) ✚ ☎79-2071 仁愛病院(内·外) ✚ ☎78-3333 ケイ皮フ科クリニック(皮) ✚ ☎71-7881 博 東山山麓伝説の舞台を訪ねて 浅川建設工業(株) 水道 ☎79-2218	3 BCG (H24.5月生) 相 健康相談 (要予約)	4 診 4カ…
9 河野医院(内·小) ✚ ☎72-3208 藤田医院ペインクリニック (麻·心·内) ✚ ☎71-6116 長藤診療所(内) ✚ ☎94-2001 上島医院(内·外·産) ✚ ☎(0266)41-0143 (株)マツシマ 水道 ☎79-2115	10	11 ハッピー… 診 3…
16 中畑内科消化器科クリニック(内·消) ✚ ☎77-3711 久保田皮膚科医院(皮) ✚ ☎72-1200 ゆりの木クリニック(眼) ✚ ☎74-2128 みのわ食でつながる収穫祭 家庭の日·男女共同参画の日 (株)大槻水道設備 水道 ☎79-2847	17 敬老の日 北原眼科医院(眼) ✚ ☎76-9999 原内科消化器科医院(内·消) ✚ ☎77-0177 高原医院(整) ✚ ☎98-0385 三館連携天文イベント (株)カスガ 水道 ☎79-3382	18 相 …
23 箕輪北部診療所(内·小) ✚ ☎79-2146 田中病院(内·外) ✚ ☎78-3555 北原こどもクリニック(小) ✚ ☎74-2236 新橋屋建設(株) 水道 ☎79-4130	24	25 診 離乳… (H23.1…
30 滝小児科医院(小) ✚ ☎71-5250 林整形外科医院(整) ✚ ☎76-5525 美和診療所(外·内) ✚ ☎98-2017 原胃腸科外科医院(外·内·小) ✚ ☎72-3319 博 草木染め体験講座 箕輪建設工業(株) 水道 ☎79-2035		

※都合により当番医、当番店が変更になることがあります。

交通事故相談

9月6日(木)·20日(木)
10:00～15:00
伊那合同庁舎2階交通事故相談室
☎76-6803 ※事前に予約が必要です。
上伊那地方事務所地域政策課県民生活係

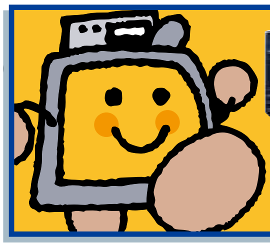
クリーンセンター…

☎7…
平日受入期間
受入時間
日曜受入日 9…
機械点検及び修…

★資源プラスチッ…
電池等が混入し…
たきれいなプラ…
使用されなくな…
ついては、役場…
ください。

休日の歯科の緊急は上伊那口腔センターへどうぞ　☎78-8510

●診療日／9月2日·9日·16日·17日·22日·23日·30日　●受付時間／8:30～11:30
●診療時間／9:00～12:00　●場所 ／ 伊那市山寺 伊那市保健センター内



STB(セットトップボックス)ケーブルテレビ用デジタルチューナー

デジタル放送は伊那ケーブルテレビで!
STBを付けるだけ!
ict 伊那ケーブルテレビジョン株式会社
伊那市西町区下春日町4983 NCCビル
TEL.0265-73-2020
www.inacatv.co.jp

健康愛ランド

健康づくりのための体力・運動についてご存知ですか？
〜運動面からの生活習慣病予防〜

1 健康づくりのための体力

体力は、身体活動を行う能力に関連する複数の要素から構成され、その要素には持久力、筋力、バランス能力、柔軟性などがあります。

その中で、特に**「持久力」、「筋力」が高いと生活習慣病の発症リスクが低くなる**ことが国内外の様々な研究から明らかとなっており、運動を行って、これらの体力を向上させることにより、生活習慣病を予防することができます。

- **●生活習慣病** ……………………… 食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、喫煙、ストレスなどの日々の好ましくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる、心筋梗塞、狭心症、脳出血、脳梗塞、糖尿病などの病気。生活習慣病は日本人の死亡原因の6割を占めています。
- **●持久力を向上させる運動** …… ウォーキングやジョギング、自転車など
- **●筋力を向上させる運動** ……… 筋力トレーニングなど

2 健康づくりのための運動の3本柱

運動の実施には、現在の体力・健康状態にあった内容を行うことと、前述の**「持久力」**と**「筋力」**、その運動の前後にストレッチングを加えた準備・整理運動などを行い、怪我を予防しながら**「柔軟性」**を向上させることが大切です。

「持久力」、「筋力」、「柔軟性」の3つをバランスよく高めることで、より効果的に生活習慣病を予防することができます。

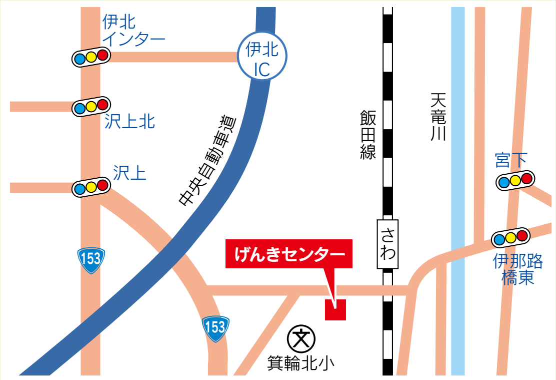
- **●柔軟性を向上させる運動** …… ストレッチング（みのわ新げんき体操）など

生活習慣病を予防する「持久力」、「筋力」、「柔軟性」の3つを効率よく鍛えるためには下記の施設をご利用ください。

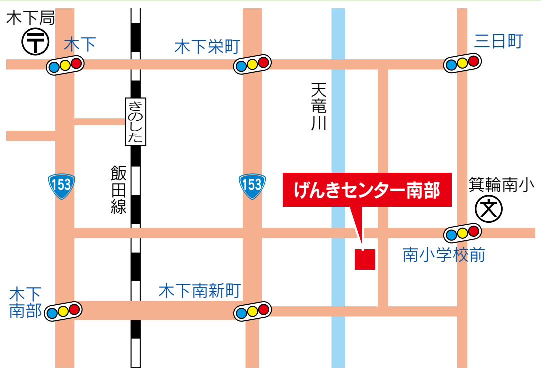
「健康・元気・生きがいづくり」にお役立てください

町民のみなさんの健康づくりを応援させていただくために、『げんきセンター（沢）』・『げんきセンター南部（三日町）』の一般開放を行っています。両施設には、体力・筋力を維持向上させる筋力トレーニングマシン、脂肪を燃焼させるエアロバイク等があります。是非、健康づくり等にご活用ください。

げんきセンター（沢）
箕輪町大字中箕輪460番地1
☎79-1883



げんきセンター南部（三日町）
箕輪町大字三日町1372番地1
☎71-3012



開放日時

施設名	曜日	時間
げんきセンター（沢）	月〜金	9時〜12時
げんきセンター南部（三日町）	月〜金	9時〜20時

★内履きは必要ありませんが、靴下の着用が必要です。
★両施設とも祝日・マシン点検日等はお休みとなります。

利用料

種類	料金	購入場所
1回利用（当日限り有効）	300円	施設で現金支払
回数券（12回分）	3,000円	・社会福祉協議会（げんきセンター南部となり） ・げんきセンター（沢） ・保健福祉課健康づくり支援係
年間パスポート（1年間有効）	20,000円	

★65歳以上の方は、上記利用料が免除されます。

問合せ先 保健福祉課　健康づくり支援係　☎79-3118（直通）

国民年金からお知らせ

平成24年10月から後納制度が始まります

後納制度とは？

過去10年以内に国民年金保険料の納め忘れ期間がある方は、申込みにより、平成24年10月から平成27年9月までの3年間に限り、 国民年金保険料を納めることができる期間が、過去2年から10年に延長されます。このことを後納制度といいます。

後納制度のメリット♪

２年以上前の保険料を納めることにより、

① 将来受け取る年金額が増額！

② 年金の受給資格が得られる可能性があります！

不足していた期間を納めることにより…

年金受給なし → 年金受給可能

1ヵ月分の後納保険料を納めることにより老齢基礎年金が増額される目安としては…

$$\frac{786{,}500\text{円　※平成24年度満額の年金額}}{480\text{ヵ月（40年×12ヵ月）}} \fallingdotseq$$

1,638円(年額)増額

された年金額が毎年支給されます。

※延長される10年とは、納めようとする月前10年以内の期間です。

（例）平成14年10月の場合　→　平成24年10月末となります。

利用できる方

① 20 歳以上 60 歳未満の方

10 年以内に納め忘れの期間（納付・免除以外）や未加入期間がある方

② 60 歳以上 65 歳未満の方

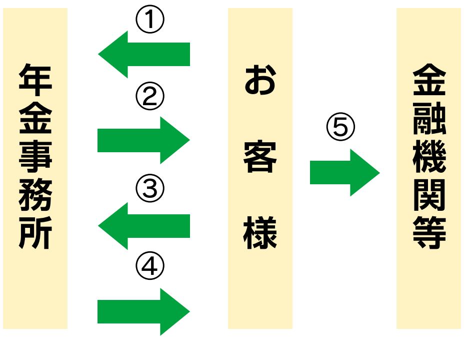
①の期間のほか任意加入中に納め忘れの期間がある方

③ 65 歳以上の方

年金受給資格がなく任意加入中の方など

※老齢基礎年金を受給している方はお申込みできません。

お申込みから納めていただくまでの手順



①申込書の送付依頼（日本年金機構ＨＰからも取得できます）。

②年金事務所から申込書が送付されます。

③申込書に必要事項を記入のうえ、年金事務所に提出します。

　年金加入期間の確認のため戸籍謄本等が必要な場合があります。

④年金事務所において申込書の審査・承認などを行います。

　承認通知書、納付書、リーフレットを送付。

⑤納付書により金融機関・コンビニ等で納めてください。

　市区町村役場・年金事務所では納められません。

問合せ先　国民年金保険料専用ダイヤル　☎0570-011-050

伊那年金事務所　☎0265-76-2301

セーフコミュニティ認証の町“箕輪町”
月刊
セーフコミュニティニュース
第29号
2010年（平成22年）5月1日創刊　毎月1日発行　発行元　総務課　セーフコミュニティ推進室

通学路の緊急合同点検を実施しました

登下校中の児童等の列に自動車が突っ込み、死傷者がでる事故が全国で相次いでいます。通学路における安全をより確実に確保する観点から、町では伊那建設事務所、伊那警察署、町内各小学校、町内各小学校PTAと合同点検を行いました。

今回の合同点検により、対策が必要な箇所の抽出を行いました。今後は、道路管理者や警察等と協議し、より安全な通学路にするための対策案を作成します。

セーフコミュニティ出前講座を開催しました

セーフコミュニティ活動を地域とともに推進するため、7月14日から8月22日まで、各区でセーフコミュニティ出前講座を開催しました。出前講座の内容は、セーフコミュニティの概要や各対策委員会の現状分析の結果等により計画した取り組み、モデル地区として活動している北小河内セーフコミュニティ（KSC）の取り組みについての説明です。説明後、参加者と意見交換をし、現在ある組織や取り組みとの連携について活発に意見交換をしました。

今後も協働のまちづくりの1つとして、セーフコミュニティ活動を皆さんと推進していきますので、ご支援とご協力をよろしくお願いします。

防犯川柳

県防犯協会旬刊紙「防犯信州」入選作品

改心の　努力へ温い　風が吹く　唐澤　正十

教訓に　敬意をはらひ　再起する　大槻　幸子

尊敬の　心が悪を　はね返す　篠原佐和子

更生へ　家族のエール　身に沁みる　林　幸子

ひと声が　心に沁みて　立ち直る　市川よし子

生きる欲　強めて難に　立ち向かう　渕井　澄雄

改心を　諭してくれた　母の愛　大槻　芳子

決心の　心機一転　立ち直る　細井いち子

改心を　誓うみんなの　輪に入る　大槻　米子

問合せ先　総務課　セーフコミュニティ推進室　☎79-3111（内線195・102）

公民館だより

快適ライフのすすめ♪

おしゃれな寒天クッキング

～お家でカフェ気分！　腸に優しいヘルシーレシピ～

- 日　時　9月20日（木）午前9時30分～午後1時
- 場　所　保健センター　栄養指導室
- 講　師　両角和哉さん（茅野市　かんてん茶房きれい店長）
- 定　員　20人
- 持ち物　エプロン、三角巾
- 参加費　1,600円（受講料・教材費）

★参加ご希望の方は町公民館までお申込みください。

問合せ先
町公民館
☎79-2178

博物館だより

申込み・問合せ先
町郷土博物館
☎79-4860

みのわ訪ねて物語
◆東山山麓 伝説の舞台を訪ねて

日時　9月2日(日)　午前9時～正午
集合　午前9時　役場正面駐車場
内容　マイクロバスに乗って、「東山山麓歴史の道」沿線にある、伝説の舞台を訪ねます。
定員　20人
その他　参加ご希望の方は、事前に博物館までお申込みください。なお、定員になり次第締め切りとさせていただきます。

◆草木染め体験講座　参加者募集のお知らせ

三館講座

日時　9月30日(日)　午前10時～午後3時
場所　福与城跡及び地域交流センター
内容　身近にある雑草を採取し、煮汁を作り、ストールに草木染めを施します。草木染めの全行程を体験できます。
持ち物　外に出て採取できる仕度、帽子、手袋、エプロン、昼食、水筒等
参加料　千円(参加料及び材料費として)
定員　15人
その他　参加ご希望の方は、事前に博物館までお申込みください(受付開始は9月4日(火)から)。なお、定員になり次第締め切りとさせていただきます。

図書館だより

町図書館
☎79-6950

催しのおしらせ　どなたでもご参加できます。お気軽におでかけください。

図書館・博物館連携事業
囲炉裏端(いろりばた)で語りを聞く会

博物館の囲炉裏を囲んで“おはなしの泉”の皆さんによる語りを観賞しませんか?

参加無料　申込不要

日時　9月8日(土)　午後2時～3時　会場　町郷土博物館
プログラム　・なら梨とり　・うばすて山　・おおかみと七ひきの子やぎ　・熊の皮を着た男
●参加ご希望の方は当日町郷土博物館までお越しください。

読育ボランティア養成実践講座
読み聞かせ・手あそび・わらべうた講座

おはなし会に活用できる手あそびやわらべうたを実演で教えていただきます。

日時　9月13日(木)　午前10時～11時30分
会場　町地域交流センター
講師　下沢洋子先生　木下悦子先生

参加無料

●参加ご希望の方は9月6日(木)までに町図書館にお申込みください。

祝日開館変更のお知らせ

8月まで月曜祝日を開館していましたが、9月からは、月曜祝日を休館とします。
その他の祝日は、引き続き開館しています。
お間違いのないようにご来館ください。

9月からの開館時間 午前10時～午後6時

新着図書の紹介

今月も新しく本が入りました。その中から紹介します。この本は、9月1日からの貸し出しです。

さぁ　はじめるよ、きゃっきゃキャベツのむきむきショー。青々としたおいしそうなキャベツがリズミカルな言葉と一緒に動き出します。私たちの栄養となる畑の野菜たち。子ども達が楽しみながら野菜にふれられるシリーズ。

きゃっきゃキャベツ
いわさゆうこ　童心社

ここは、パン屋のコナコナと奥さんのコネコネのお店です。森がパンの焼けるにおいでいっぱいになるころ、お客さんがぞくぞくとやってきます。小麦を育てるところから最高においしいパンができるまでのおはなし。

パンやのコナコナ
どいかや・文　にきまゆ・絵　ブロンズ新社

昼時、茶屋の亭主は目が廻るほどの忙しさだった。客足が引きひっそりとした店に一人だけ客が残っていた。その客が亭主に思わぬことを打明けて…。泥棒と茶屋の亭主のやりとりを描いた「昼日中」など悪人が登場する名作短編がぎっしり。悪いやつほど面白い!

中学生までに読んでおきたい日本文学① 悪人の物語
松田哲夫・編　あすなろ書房

妖怪がやってきた!知っているかい?山にも、森にも、川にも海にも、家にも妖怪はいるんだよ。一つ目小僧に、唐傘小僧・・・。巨大な妖怪が、大迫力でせまってくる妖怪大図鑑絵本。

大接近!妖怪図鑑
軽部武宏・作　あかね書房

世界で初めて、小惑星「イトカワ」の物質を持ち帰った快挙は日本中を沸かせた。しかし、日本がその快挙を成し遂げるまでには、挫折や試練、苦難の長い日々があった。日本の宇宙開発55年の歴史を描く感動のノンフィクション。

日の丸ロケッツ 日本宇宙開発物語
村沢譲・著　文芸社

保元・平治の乱から一ノ谷、壇ノ浦の戦いを経て、鎌倉幕府の成立に至るまで、世に語り継がれる歴史物語の奥に秘められたものは・・・。稀代の悪女・北条政子の生き様に「歴史の真実」を見出す。

北条政子の陰謀
米田一雄・著　文芸社

エコチル信州
2012秋のエコチルフェスティバル

エコぴよ

昨年からスタートしたエコチル調査（子どもの健康と環境に関する全国調査）。エコチルフェスティバルも今年で2回目になりました。このフェスティバルは上伊那地域における妊娠、出産そして育児をサポートするイベントとして、将来ママとパパになるカップルの方、子育て真っ最中のママとパパをはじめ沢山の方々のご来場をお待ちしております。

入場無料

■日　時　9月29日（土）　午前10時～
■場　所　伊那市生涯学習センター「いなっせ」
■プログラム

●信州大学医学部の先生方の講演
演題「歯やくちの中の病気が母胎や子どもに与える影響をご存知ですか？」
「気づこう！子どもからのサイン～子どもの発達について」
●お薬相談コーナー　●バルーンアート　●昔遊び
●歯科相談・歯磨き指導コーナー　など
※託児を希望される方はご相談ください。

〈主催〉甲信エコチル調査運営協議会　信州部会
〈共催〉上伊那地域包括医療協議会
詳細はホームページに順次掲載します。

問合せ先　信州大学医学部小児環境保健疫学研究センター
☎0263-37-3179

ながの子育て家庭優待パスポート協賛店舗追加のお知らせ

店舗名	サービス内容
くるまやラーメン箕輪店 ☎79-0606	カードを持参されたお客様のお子様の人数分「麺大盛り」「煮玉子1個」「ソフトドリンク1杯」のいずれかサービス

「労働者派遣法改正法説明会」開催

労働者派遣法改正法は、平成24年10月1日執行が予定されています。
適正な労働者派遣に向けて、是非ご参加ください。

日 時　9月4日（火）　午後1時30分～4時
会 場　伊那文化会館ホール
定 員　250人
※この他、県下4会場を予定しています。

詳しくは、長野労働局ホームページをご覧ください。

申込み・問合せ先　長野労働局職業安定部需給調整事業室
☎026-226-0864

「法の日」週間
無料法律相談所の開設について

10月1日から7日までの「法の日」週間にあわせて、無料で法律・人権・調停及び公証についての相談所を開設します。
金銭・土地・交通事故等の問題、離婚・扶養・相続等の家庭内のもめ事、差別、いじめ等の人権問題などでお困りの方はお気軽にご利用ください（秘密厳守）。
なお、ご相談の際には、相談に関する資料をお持ちください。

■日　時　10月2日（火）午前10時～午後4時
■場　所　伊那市役所多目的ホール
■主　催　裁判所、検察庁、弁護士会、法務局、公証役場、調停委員協会

問合せ先　「法の日」週間行事実施委員会
長野地方裁判所伊那支部　☎72-2201

全国一斉
法務局休日相談所開設のお知らせ

日　時　9月23日（日）　午前9時30分～午後3時
場　所　長野地方法務局伊那支局
相談内容　・土地や建物の相続や売買などの登記に関する相談
・戸籍・国籍に関する相談
・供託及び人権相談　など

相談は無料です。お気軽にご相談ください。

問合せ先　長野地方法務局伊那支局　☎78-3462

借金の返済にお困りの方、ご相談ください

相談は、秘密厳守・無料です。ひとりで悩まずにご相談ください。

受付　平日　午前8時30分～正午、午後1時～4時30分

問合せ先　財務省関東財務局
長野財務事務所「多重債務相談窓口」
☎026-234-2970

JICAボランティア
秋募集説明会のご案内

独立行政法人国際協力機構（JICA）では、途上国の人たちとともに様々な課題の解決に取り組むJICAボランティア（青年海外協力隊やシニア海外ボランティア等）を募集しています。
JICAボランティアの「募集説明会＆体験談」を行います。参加は無料ですので、お気軽にお越しください。

日　時　10月6日（土）　午後1時～3時
会　場　松本市中央公民館（Mウイング）
【青年海外協力隊】　4-4会議室
【シニア海外ボランティア】　4-3会議室

詳しくは、JICA駒ヶ根ホームページをご覧ください。

問合せ先　JICA駒ヶ根青年海外協力隊訓練所　☎82-6151

特別職国家公務員の募集について

防衛省では、下記の予定で特別職国家公務員の受付及び試験を実施します。

申込み・問合せ先
自衛隊長野地方協力本部　伊那地域事務所
伊那市荒井3446-21　☎73-4860

募集職種		応募資格	受付期間	試験日
自衛隊看護学生		高卒（見込含む）24歳未満	9月3日～10月1日	1次:10月20日　2次:11月17日・18日
防衛大学校学生	推薦	高卒（見込含む）21歳未満	9月3日～9月5日	9月29日・30日
	総合			1次:9月29日　2次:10月20日・21日
	一般前期		9月3日～10月1日	1次:11月10日・11日　2次:12月11日～15日
	一般後期		1月23日～2月1日	1次:25年3月2日　2次:25年3月15日
防衛医科大学校学生		高卒（見込含む）21歳未満	9月5日～9月30日	1次:10月27日・28日　2次:12月5日～7日

県下一斉司法書士無料法律相談

■日　時　10月1日（月）午前10時～午後2時
■場　所　地域交流センター　交流室1

相談内容　※秘密は固く守られます。

・不動産（売買・贈与・相続など）、会社法人の登記に係るもの
・裁判所への提出書類の作成について
・簡易裁判所に係る訴訟代理、裁判外の和解・示談交渉について
・高齢者等の財産管理（成年後見）に係るもの
・クレジット・サラ金等消費者問題について　など

要予約

予約受付　9月18日（火）～9月27日（木）
※当日は混雑も予想されますので予めご予約ください。

予約・問合せ先　総務課　☎79-3111（内線104）

司法書士による「高齢者・障がい者のための成年後見相談会」&「勉強会」

開催日　9月14日（金）　いずれも無料・予約不要

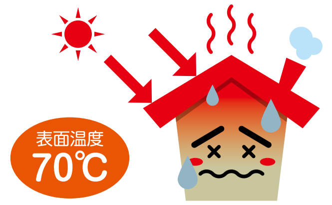
◆**面接相談**　時間　（午前）10時～正午、（午後）1時～3時
場所　ちの地区コミュニティセンター　和室1号室、2号室

◆**勉強会**　時間　午前10時～11時30分
場所　ちの地区コミュニティセンター　第2会議室
内容　「成年後見制度の現状について」
講師　リーガルサポートながの支部長　戸田雅博

◆**電話相談**　時間　午前10時～午後3時
専用電話　☎026-232-7499

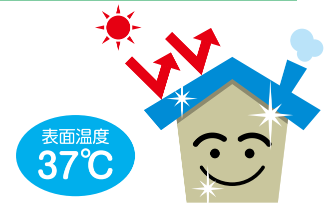
問合せ先　（公社）青年後見センター・リーガルサポートながの
☎026-253-2129

一般的な塗料



熱反射をほとんどしない為、太陽熱が屋根から建物内に直接伝わります。

アドグリーン Adgreencoat®



熱反射だけでなく、排熱性能に優れるため、建物に熱だまりを起こしません。結果、室内温度の上昇を防いでくれます。

暑い時季こそ 驚きの節電効果
住宅・工場・倉庫・マンション・ビル・商業施設に最適

節電・省エネ対策塗料 アドグリーンコート Adgreencoat®

塗るだけでクールダウン！屋根の温度が上がらない驚異の遮熱塗料！

戸建住宅

夏場の電気料金 40％削減の実績も!!
［電気料金対前年比較］
■2010年7月20日～8月19日使用量 → 712KW
■2011年7月20日～8月19日使用量 → 432KW

企業工場

夏期4か月の削減効果シミュレーション
■削減電気代　約190万円
■削減電力　140,113kwh
■削減熱量　279,9000Kcal/h
■CO_2削減量　約58.5トン

塗装面積 約6,000㎡
屋根:4,200㎡
壁:1,800㎡

通常塗装もお任せください！　高圧洗浄後、下塗・中塗・上塗の安心3工程ローラー施工

我が街の塗装屋さん
総合リフォーム・住宅屋根・外壁・内壁・防水塗装工事・一般住宅・蔵・法人様アパート・マンションほか木部塗装・内装・建具・畳・水廻り・太陽光発電システム

ロイヤルペイント

本社：辰野町北大出原7610番地（三國屋）代表：宮原 正利

TEL0266-41-2647 FAX0266-41-3127 携帯 080-1086-0707 0120-658617（ロイヤルイイナ）

外壁・屋根の塗り替え専門サイト
外壁塗装ナビ
外壁塗装ナビ　検索
http://www.tosou-navi.jp/list/nagano/post-98.html

営業・現場スタッフ 同時募集

カメラリポート

8/3 オリジナルブックカバー・しおり作り

町図書館と町郷土博物館の合同イベント「ブックカバー・しおり作り」が開かれました。幅広い年齢層が詰めかけ、終始笑顔で、墨流し技法によるオリジナルのブックカバー作りに挑戦していました。

7/19 語りを学ぼう

町図書館主催の「読育ボランティア養成実践講座」が、町地域交流センターで開かれました。町内で読み聞かせなどをする約20人が「語り」について学習し、今後の活動の幅を広げました。

8/4 赤そば体験

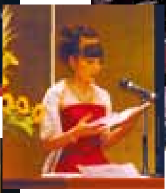
グリーンツーリズム推進協議会は、みのわダム近くの花の広場で農業体験イベント「赤そばの種まき」を開催し、東京や愛知などから7人が参加しました。種まきの後、長岡公民館でそば料理交流会が開かれました。

CAMERA REPORT

総務広報係　☎79-3111

身近な話題をお知らせください。

8/15 成人式



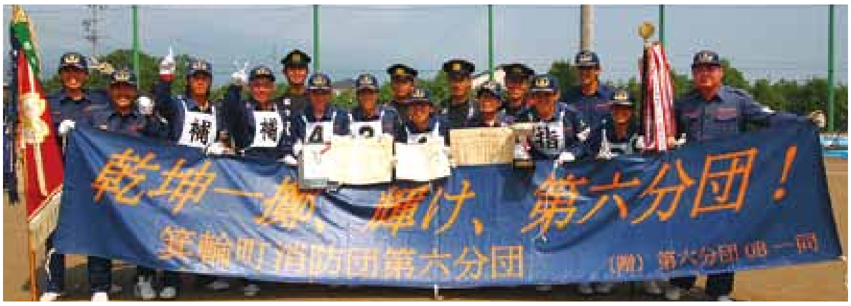
町文化センターで成人式が行われました。新成人196が出席し、懐かしい友や恩師との再会を喜び、大人としての自覚を胸に新たな人生のスタートをきりました。町では今年255人が成人を迎えています。

8/10 三館まつり

町文化センター、地域交流センターで、図書館・郷土博物館・公民館の三館連携事業「三館まつり」が開かれました。紙工作やまが玉づくり、竹馬、バルーンアートなど様々な遊びを楽しみました。

第6分団が第54回県消防操法大会で優勝！

第6分団が、7月に行われた県消防操法大会のポンプ車操法部門に上伊那代表として出場し、優勝を飾りました。県大会で箕輪町が優勝するのは初めてです。この優勝を励みに、これからも地域の安全を守るため日々邁進していきます。



箕輪東小学校 人気給食レシピ

ツナサンドフライ

［材 料］4人分

はんぺん大判 ……………………………2枚
ツナ缶 ……………………………40g（1/2缶）
ミックスベジタブル ……………………………40g
マヨネーズ ……………………………大さじ1強
小麦粉 ……………………………20g
卵 ……………………………中1個
パン粉 ……………………………30g
揚げ油 ……………………………適量

ポケットの中身は、自由自在に変えることができます。
ドライカレーを入れたり、ミートソースを入れてもおいしいです。
冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもピッタリです。
普段、なかなか食べないはんぺんをおいしく食べることができます。
はんぺん好きになるかも？

作り方

1. はんぺんを三角になるように半分に切る。
2. ツナ・ミックスベジタブルをマヨネーズでよくあえる。
3. はんぺんに切り込みを入れ、ポケットを作る。
4. 2を3のポケットの中に入れる。
5. 4を小麦粉・溶き卵・パン粉の順につける。
6. 油できつね色に揚げる。

文芸コーナー

みのわ俳句会

まねぐりや刈敷山のほととぎす　小林　曽

人気なき病院裏の白十字　木村　広子

土砂降りのあとの静寂夏椿　軍司　路子

蛍追う天衣無縫の子の仕草　増沢　澄子

柔らかき時の流れや山法師　向山　房子

箕輪町短歌教室

一面のクローバーの花幼きに
兎の餌を取らされし日々　桑澤喜久子

露草の花にやどれる雫あり
光る雫もつゆ草の色　丸山　春江

京の旅みやげを持ちて友ら来る
寺めぐりなど語りてくれぬ　市川よし子

この畑を守りつつ母は炎天下
風となり来て吾を見守る　藤澤千代子

終戦の年一年生シンボルの
校舎近々姿消すとふ　岡　富貴子

多くの皆様のご来場をお待ちしています

みのわ食でつながる収穫祭

～うまいもの再発見だぜぇ～

地産地消を推進し、箕輪町らしい食で農業振興と地域活性化を!!
箕輪町の農畜産物のすばらしさを再発見するイベントを開催します。

日　時　9月16日（日）　午前11時～午後3時まで　雨天決行

場　所　箕輪町地域交流センター　箕輪町文化センター及び交流広場

イベント内容　地元農産物や加工品の販売・地元畜産物を使った料理コンクール・子ども広場
農業団体PRコーナー・元気の出る朝ごはん紹介・料理体験コーナー・農場等の見学　など

問合せ先　みのわ食でつながる収穫祭実行委員会事務局
産業振興課　産業農政係　☎79-3111（内線165）

平成24年9月1日発行　箕輪町役場総務課　☎0265-79-3111（代）　箕輪町広報委員会　印刷　中央印刷株式会社

みのわの根

この町には、自主的・主体的にまちづくりに取り組む人たちがいます。このコーナーでは箕輪町で協働のまちづくりに積極的に取り組む団体、「ふれあいサロン」の活動を紹介します。

大出ふれあいサロン

地域の人と人との絆を強める交流の場に

心のふれあいを願って

今年7月で21回目を迎えた大出ふれあいサロンは、同じ地区に暮らす住民同士がもっと気軽にふれあう機会がつくれたらという同地区の有志の強い願いによって始まりました。

会社勤めの人、農業に携わっている人、一人暮らしの高齢者、家事や子育てで忙しい主婦、子ども達など地域の多くの人が交流できるようにと、2005年発足以来、春は桜の花の咲く頃、夏は七夕の頃、秋は実りの頃、それぞれ週末に設定し、年3回開催してきました。

当初はメンバーが料理を持ち寄り、食事をしながらクイズなどのレクリエーションを楽しむささやかな会でした。しかし、30人もの参加者があり、心のふれあいを求めたいという住民の願いが強く感じられました。

ふれあいの輪は大きく育って

ふれあいサロンが地域の行事として根を下ろしていく中で、「もっとふれあいの輪を広げよう」「料理を持ち寄るのは大変だから、皆で用意しよう」「運営を支援してもらうボランティアをお願いしよう」などの意見が出されました。

今では60人あまりのボランティアがおり、事前に打ち合わせ会を開き、料理の内容や分担を決め、当日はそれをもとに料理を作ったり、後片付けをするなどして運営を支えています。

また、ふれあいをより楽しいものにするために、地区住民や町内の特技を持った人に、紙芝居・健康体操・歌・お話・様々なバンド演奏などをお願いしています。

さらに、会場を華やかに飾りたいという思いから、生け花が得意な方にお願いし、季節の花で彩ってもらうなどしています。

今では、沢山の人がサロンに集まるようになり、地域ぐるみの交流を楽しんでいます。

さらに育てようふれあいサロン

サロンに参加したことで、かつては全く知らなかった人同士が、町で会った時に、お互いに声を掛け合うなどしているという参加者の声も聞かれ、地域のつながりが確実に広がっているのがわかります。また連絡が遅れると「次のふれあいサロンはいつですか？」などの声がかかり、住民のサロンへ寄せる強い思いが感じられます。

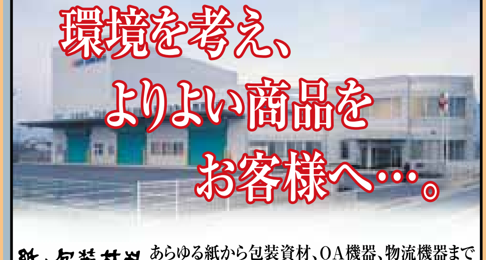
「新しい住民が増える中、今まで以上に誰がどこで会ってもお互いに挨拶を交わし合える地域を目指したい」「今後は、より地域の交流が深まるように、これまで様々な経験を積んできた人達に、子どもの頃の話、旅先の話、転勤で各地で体験した事などを話してもらうのも面白いかな」と会長の柴宮さんが、今後の抱負を語ってくれました。

大がかりな準備がなくても、話題一つで盛り上がれる集い、お互いの顔を見て世間話をしながら、元気を確かめ合うふれあいサロンを目標に、これからも心のこもった手作りのサロンを続けていきたいということです。

大出ふれあいサロン

問合せ先　大出社会福祉協議会
事務局長　松原真喜平さん
☎79-7412

人生の節目に　自伝
オリジナル書籍　句集・歌集　作品集
大切な本作り　安心しておまかせ下さい
新たな未来へ　社史・校史
活動の足跡となる　機関誌・年鑑
中央印刷株式会社　箕輪営業所
〒399-4601
上伊那郡箕輪町大字中箕輪8427-12はなぶさビル1階G号
TEL（0265）98-9041　FAX（0265）98-9043
http://www.chuo-print.com/


環境を考え、
よりよい商品を
お客様へ…。
紙と包装材料　あらゆる紙から包装資材、OA機器、物流機器まで
株式会社　中村
〒395-0154　長野県飯田市下殿岡454-10
TEL.（0265）28-1234　FAX.（0265）28-1238
E-mail info@kknakamura.net　http://www.kknakamura.net/

伊那谷の杜仲茶を
守り育てて20年

伊那谷産杜仲茶館
株式会社サンメクス
TEL.0265-70-7815　FAX.70-7825
http://www.tochu.jp　E-mail info@tochu.jp

ホームページアドレス…http://www.town.minowa.nagano.jp/　Eメールアドレス…kouhou@town.minowa.nagano.jp
携帯電話用ホームページ…http://www.town.minowa.nagano.jp/mobile/